

大腦健康 與老年癡呆症

人經歷過事情後會在腦海中留下痕跡，如遇過的人物、聽過的聲音、嗅過的氣味、吃過的食物、體驗過的情感等，這些痕跡就是腦部發展的記憶。當自己的近期記憶大不如前，時常記不起以往的事，或者忘記剛剛所處理過的事等，就是常被稱為記憶力減退。

撰文：謝顯駿（香港保健食品協會會員）

在 這個人口老化的都市，患上記憶問題或老年癡呆症的病患者不斷增加，所以大家都應該及早了解腦部保健常識。

甚麼是老年癡呆症？

老年癡呆症 (Alzheimer Disease) 是無法醫治、腦部退化的病症，通常發生於65歲以上的老年人，是患上多類型臨床腦部功能障礙的統稱。症候群包括記憶力減退、語言障礙、思維困難、性格或情緒變化的問題等。這疾病是由於大腦腦部海馬區 (Hippocampus) 高達70%的記憶細胞退化，而導致腦部功能衰退。腦中風、腦部曾受嚴重創傷、遺傳因素、基因突變等，都可能是病發的原因。一般的老年癡呆症，其發病及惡化速度都比較慢，病發至因病死亡時間由五年至二十年不等，平均是七年，少於3%患者能活超過14年。患者的壽命也與同時患有其他慢性疾病有關，例如心臟病和糖尿病都會減短患者壽命。

老年癡呆的症狀包括：

- ◆ **認知方面：**短期記憶力衰退，容易忘記新近發生的事情。失去定向能力，不能辨別時間、人物、地點。
- ◆ **行為方面：**思考或計算出現困難，情緒或行為變得變幻無常。
- ◆ **生活方面：**失去方向感和空間感，容易走失；日常起居飲食出現問題，很多時忘記自己是否已經進食；時常忘記東西放置的位置；大小便失禁等。
- ◆ **溝通方面：**與人溝通出現問題，思考有障礙，回答問題有困難。

香港衛生署聯同香港中文大學於2005-2006年間向長者進行「認知能力」測試，估計香港約有7萬名70歲以上的社區長者患上不同程度的老年癡呆症，而且每年長5歲，患病百分率就增加一倍，60-65歲組別的病發率約為1.2%，85歲以上年齡組別是32%。估計隨着人口老化，香港患老年癡呆症的人數會持續增加。

大腦保健及改善記憶功能的原理

大腦是意識和思想的中樞，需要提供多種營養物質才可保持大腦的功能正常運作，此外，腦部細胞也需要大量的氧氣，如果供氧不足，亦會影響大腦功能。若要確保腦部健康，甚至改善記憶力，可考慮以下途徑：

1. 提供或補充大腦所必需的營養物質
2. 增加腦部細胞使用氧氣效率
3. 補充能夠促進腦部新陳代謝的物質

腦部保健食品

脂類 (Lipid)

例如磷脂 (Phospholipid)、不飽和脂肪酸 (Unsaturated Fatty Acid)、膽固醇 (Cholesterol) 等，都是組成細胞膜的材料。腦細胞膜是腦部訊號傳遞的重要角色，因此，脂類可以幫助腦部發揮良好的功能。二十二碳六烯酸 (DHA) 是腦部重要物質之一，也是人體無法製造的必需脂肪酸，所以攝取足夠的DHA可以促使腦部健康，使腦部有效地傳遞訊息。DHA一天的攝取量，目前並沒有統一的標準，不過研究人員認為每日攝取0.5-1mg，每周三至五次最為理想。至於日常食物中，以魚類含有較大量的DHA，可以經常進食。

維他命

維他命是維護身體及腦部健康的重要營養。例如維他命C及E，帶有抗氧化功能，是保護腦部功能的重要物質，能清除腦組織新陳代謝過程中產生的游離基，具有間接減輕腦疲勞的作用。研究顯示地中海膳食、膳食含豐富的蔬果、維他命B12、B3 (Niacin)、葉酸 (Folic Acid) 等可以減低智力衰退 (Dementia) 的機會。

礦物質

如鈣參與訊息的神經傳導，缺乏鈣質可使神經的活性失調，注意力集中困難。其他元素如磷，是協助腦力活動的重要元素，在生物化學反應及能量調節中扮演重要角色。卵磷脂是維護大腦及神經細胞非常重要的營養素。

中草藥

酸棗仁、枸杞子、五味子、紅景天等對腦部健康亦有幫助。近年，銀杏葉提煉的物質作為幫助改善記憶力備受關注，其功效早在十一世紀已有記載。銀杏在改善腦部血液的微循環，提供氧分到腦細胞及有助改善記憶力已廣泛在一些文獻中討論。天然的銀杏葉含有毒性的銀杏酸，須經過提取階段才可以安全使用。歐洲對銀杏葉提取物有嚴格的品質標準，提取物必須含22-27%的總黃酮類糖苷 (Flavonoid Glucosides) 及5-7%總萜烯內酯 (Terpene Lactone)，確保產品安全有效。

結語

從食物中攝取各種營養物質是最好的選擇，但實際上很多時候我們無法從食物中獲得足夠營養，食物在儲藏運送或再度儲藏的過程中，營養很容易流失，另外食物在加工如經過高溫烹調後，會進一步將食物中的養分破壞。倘若無法從食物中獲取均衡的營養素，服用保健食品是另外的選擇，可補充攝取不足的營養素以保持身體功能正常運作及保持大腦健康。◆

